

자녀사랑하기 8호 - 의욕이 없는 우리 아이

“아이가 공부에는 도통 관심도 없고 꿈도, 계획도 없어요. 매사에 의욕이 없어요.”
요새 이런 걱정을 하는 부모님들이 늘고 있습니다. 생기 넘쳐야 할 우리 학생들이 하고 싶은 것도 없고 즐거움도 못 느낀다고 합니다. 방에 틀어박혀 게임에만 몰두하기도 하고 멍하니 있기도 하며 기운도 없고, 항상 피곤해합니다. 이번 뉴스레터에서는 무기력하고 의욕 없는 자녀에게 도움을 줄 수 있는 방법에 대해서 살펴보려고 합니다.



1 무기력한 자녀들도 미래에 대해 고민을 합니다.

- 사춘기 시기의 학생들은 자신의 미래를 고민하면서 현재의 자신을 돌아봅니다. 때로는 자신이 생각하는 미래가 부모님이 생각하는 미래와 일치하지 않을 수도 있습니다. 특히, 많은 부모님들이 자녀에게 기대하시는 바람직한 삶, 예를 들어 열심히 공부해서 좋은 대학가서 좋은 직장 가지는 것이 너무나도 큰 벽처럼 느껴 지거나 자녀가 진정 원하는 방향이 아닐 수 있습니다. 그런 경우, 자녀들은 무기력감과 절망감을 느낍니다. 부모의 눈높이가 아니라 자녀의 눈높이에서 대화를 시도해 보세요. 미처 생각하지 못했던 자녀의 모습을 발견할 수 있을 것입니다.

2 지쳐서 쉬고 싶다는 표현일 수 있습니다.

- 게으르다고 비난하지 말아주세요. 무기력한 상황에서 가장 괴로움을 느끼는 사람은 아이 자신입니다. 지쳐서 숨을 몰아쉬고 있는 자녀에게 채찍질을 하기 보다는 따뜻한 위로의 말을 건네주세요. 조바심을 내지 마시고 자녀가 회복할 때까지 기다려 주세요.

“힘들어 보이는구나. 쉬엄쉬엄 해도 된단다. 좀 쉬어가자”

3 혹시 주변이나 부모님의 과한 기대에 상처를 받은 적은 없을까요?

- 적당한 기대는 아이가 노력할 수 있는 동기 부여가 되지만 기대가 너무 크면 부담이 되기도 합니다. 부모님의 기대를 저버리는 것이 두려워 시작조차 못하게 되기도 하지요. 때로는 주변의 기대를 채우지 못하게 되어서 스스로를 부족하고 모자란 존재로 여길 수 있습니다. 잘할 수 있다는 막연한 희망의 말보다는 자녀의 있는 그대로를 인정하고 칭찬하는 것이 자녀에게 위로가 될 수 있습니다.

“괜찮아. 네가 뭘 잘 해서가 아니라, 너 자체를 엄마/아빠는 사랑한단다.
부담감을 내려놓아도 된단다.”

4 부모의 관심이 자녀에게는 통제나 간섭으로 여겨질 수 있습니다.

- 통제하고 간섭하는 부모님 아래에서 성장하는 경우, 스스로 판단하고 행동하기보다는 무기력해지며 수동적인 아이로 변해갑니다. 자녀와의 거리를 한번 점검해 보시고, 일방적인 지시가 아니라 자녀의 영역과 결정을 존중해 주세요.

“이제 게임하지 말고 공부 좀 해라” (X)

“네가 한번 게임시간을 정해 볼래?” (O)

“옷차림이 그게 뭐니? 그 옷은 입지 마” (X)

“옷 스타일이 바뀌었네. 어떻게 선택한 거야?” (O)

❖ 이렇게 해 주세요.

1. 꾸중이나 야단은 자녀를 더욱 무기력하게 만듭니다.

- 자신감이 떨어져 있고 무기력한 상태에서는 부정적인 반응에 더욱 예민하게 반응합니다. 꾸중이나 야단을 맞게 되면 자신에 대한 부정적인 인식이 더욱 강화되어 더욱 무기력해집니다.

2. 평가보다는 격려를 해주세요.

- 스스로 하고 싶어 시작했던 일이라도 계속해서 평가 받고 다른 사람과 비교까지 당하게 된다면 아이들은 흥미와 즐거움을 잃게 됩니다. 누군가와 비교하지 말고, 자녀의 속도를 존중해 주세요.

3. 자녀의 시작을 응원해주세요.

- 시작만 해놓고 마무리를 못한다고 비난하기 보다는 아이의 다양한 시도를 격려해 주세요.
☞ “처음이니깐 잘 하지 못하는 게 당연해. 하지만 우리 OO이가 큰 맘 먹고 시작을 했다는 게 아빠는 너무 기쁘고 OO이가 참 대견하다.”

4. 성취를 경험하도록 해 주세요.

- 작은 성공을 여러 번 경험하여 성취감과 기쁨을 맛보도록 해주세요. 이런 경험이 쌓여야 의욕적인 아이가 될 수 있습니다. 부모님 생각에 아주 사소하고 당연한 결과일지라도 격려하고 칭찬해 주세요.

5. 그럼에도 불구하고, 시간이 필요할 수 있습니다.

- 자신감과 의욕을 회복하게 되면 무기력에서 벗어날 수 있습니다. 이 과정은 개인에 따라 다르며 지루하고 시간이 걸리기도 합니다. 자녀가 이 혼란스러움과 불확실을 극복하고 자신의 길을 잘 찾을 수 있도록, 격려하고 기다려 주십시오.

6. 전문가의 도움이 필요하기도 합니다.

- 우울증이 무기력으로 나타나는 경우가 있습니다. 다음과 같은 모습이 있을 때는 정신건강 전문가의 도움을 받으세요. 적절한 도움으로 빠른 회복을 기대할 수 있습니다.
1) 일상생활의 어려움 (등교 거부, 성적 저하, 친구와의 관계 단절 등)
2) 식사량 저하
3) 불면증 또는 과다한 수면
4) 죽음에 대한 생각이나 자살 시도

2017년 10월 부귀중학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 “자녀 사랑하기” 8호이며, 총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.